

نسخة مجانية

بنك أسئلة التميز

المهارات المرهنية

على مقررات فباير ومارس
الصف الرابع الابتدائي

إعداد
أ. محمود سعيد



يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code
أو من خلال صفحة "التميز - أ / محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.

01275026500

/El.Motamyez.School

ملحق
الإجابات
بالداخل

بنك أسئلة التميز الشامل لمادة " المهارات المهنية "

علي مقررات فبراير ومارس

السؤال الأول : ضع علامة (صح) أمام العبارات الصحيحة أو علامة (خطأ)

أمام العبارات الخاطئة :-

- ١ من الأفضل استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ ()
- ٢ نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا ()
- ٣ يجب ألا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت ()
- ٤ ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا ()
- ٥ يعتبر السبب الرئيسي لفساد الأطعمة البكتيريا والعفن والفطريات ()
- ٦ يجب اغلاق الكهرباء عند حدوث تسرب الغاز الطبي ()
- ٧ لا يعتبر الماء عنصرا مهما لأجسامنا ()
- ٨ يتم عمل اسعافات أولية لأي مصاب حتي لو كان مصاباً بجروح خطيرة ()
- ٩ تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ()
- ١٠ لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضراوات والفاكهة ()
- ١١ من الهام تناول الأطفال وجبات غذائية متوازنة لتساعدهم علي النمو ()
- ١٢ يحتاج الأطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية ()
- ١٣ تساعد دهون الجسم علي امتصاص الفيتامينات ()
- ١٤ عند الشعور بالجوع بين الوجبات ، من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل : الحلوى والمشروبات الغازية ()
- ١٥ تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات ()
- ١٦ تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء فتكون مفيدة ومغذية في آن واحد ()



- ١٧ يجب شرب ٣ أكواب من الماء فقط لطرد الجراثيم والفيروسات من الجسم ()
- ١٨ الكشرى لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية ()
- ١٩ عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء فى المنزل حتى إصلاح العطل . ()
- ٢٠ إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فى سلامة الطعام ()
- ٢١ يستخدم الرباط الطبي لف الالتواءات وتثبيتها ()
- ٢٢ غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام ()
- ٢٣ ليس من الضروري أن تعرف ما يجب القيام به فى حالات الطوارئ فى المنزل ()
- ٢٤ الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي ()
- ٢٥ ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادا لحالات الطوارئ ()
- ٢٦ يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي ()
- ٢٧ يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش ()
- ٢٨ من إرشادات الحفاظ على السلامة فى المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن ()
- ٢٩ استخدم الاسعافات الأولية فى حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري ()
- ٣٠ يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز ()
- ٣١ من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق غير اللاصق ان الطعام لا يلتصق بها ()
- ٣٢ يعد تقطيع الطعام بعيد عن اليد ضروريا للحفاظ على السلامة فى المطبخ ()
- ٣٣ يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح ()



- ٣٤ الطهى الجيد للحوم والدجاج والاسماك خطوة مهمة فى إعداد طعام ()
صحى
- ٣٥ توجيه مقابض الأواني بعيدا عن البوتاجاز شيء غير ضروري ()
- ٣٦ عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه فى الطبق بدقة وبشكل مرتب ()
ومنظم
- ٣٧ يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ()
- ٣٨ يجب قطع الملابس بالمقص عن التعرض للإصابة حتى لا تلامس ()
الملابس الجسم
- ٣٩ عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح ()
لونه داكنا
- ٤٠ لإخماد الحريق الناتج عن الزيت نستخدم الماء ()
- ٤١ يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ()
- ٤٢ قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة إلكترونية فى سلك ()
مشترك واحد
- ٤٣ يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم ()
- ٤٤ انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدى الى تلف الطعام فى ()
الثلاجة
- ٤٥ ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. ()
- ٤٦ عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة ()
الاطعمة
- ٤٧ يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام ()
- ٤٨ يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات ()
- ٤٩ تتوافر فى المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية ()
- ٥٠ يجب ممارسة التمارين يوميا للحفاظ علي صحتنا ()
- ٥١ تناول البلبيلة مع الكثير من السكر و السمن كوجبة سريعة أمر صحى ()
- ٥٢ تساعد البروتينات علي ضبط مستوى السكر ()



- ٥٣ غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات و الاملاح المعدنية و الالياف فى
الوجبات السريعة منخفضة
- ٥٤ كل من فيتامين A و C يساعد علي تقوية النظر
- ٥٥ يعتبر التمرس من الوجبات الصحية المفيدة
- ٥٦ يحتوي الطعام غير الصحي علي كميات كبيرة من الدهون والملح
- ٥٧ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب
الكاملة
- ٥٨ كل من الشراب الطبيعي والصناعي مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما
- ٥٩ تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيا
- ٦٠ يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتي لا يقلل ذلك من
العناصر الغذائية المتوافرة بهم
- ٦١ لا يمكن للدهون أبدا أن تكون صحية
- ٦٢ قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الأطعمة الموجودة
بالتلاجة
- ٦٣ ليكون يومك صحيا ، يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل
- ٦٤ يجب الا نستخدم الكهرباء وايدينا مبللة
- ٦٥ يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل: الفواكه والعسل

السؤال الثاني : أكمل العبارات الاتية بالإجابة الصحيحة :

- ١ يجب الا نفتح التلاجة للحفاظ علي برودتها عند انقطاع
- ٢ يساعد فيتامين A على
- ٣ يجب تسخين الشراب الي درجات حرارة مرتفعة للقضاء علي
- ٤ يجب تناول كميات قليلة من الاملاح و الدهون و ليكون يومك صحياً
- ٥ السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و
- ٦ نجد فيتامين C في
- ٧ تحتوي الوجبات السريعة عل كميات كبيرة من الدهون والاملاح و



- ٨ نجد الدهون الصحية في
- ٩ تعتبر المكسرات والبذور والزيتون من
- ١٠ شرب الكثير من يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم
- ١١ تساعد البروتينات علي انسجة الجسم وتعويض التالف منها
- ١٢ تحتوى الذرة المشوية على الالياف و و
- ١٣ تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل
- ١٤ يحتوى الترمس على وهى مهمة لأجسامنا
- ١٥ تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و و
- ١٦ يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات
- ١٧ يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليطة و ليكون طعامك صحيا
- ١٨ يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس
- ١٩ يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن
- ٢٠ تكون الوجبات الغذائية عندما تحتوي علي أنواع متنوعة من الطعام بكميات متنوعة
- ٢١ تعتبر مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة و البقوليات .
- ٢٢ الحديد عنصر مهم لـ
- ٢٣ نجد الحديد في
- ٢٤ الوجبات السريعة تعتبر طعام
- ٢٥ نجد الكالسيوم في و
- ٢٦ يفضل تناول الطعام المشوي بدلا من الطعام
- ٢٧ يجب ان يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من
- ٢٨ يحتوي الشراب الصناعي علي كميات كبيرة من
- ٢٩ يحتوى السمك على فيتامين
- ٣٠ من عيوب اواني الطلاء الغير اللاصقة انها قد تكون عند خدش الطلاء



السؤال الثالث : أختار الإجابة الصحيحة :

- ١٠ أ - الكالسيوم ب - السكر ج - الحديد د - الدهون
- ١١ أ - الماء ب - الجو البارد ج - أكياس بلاستيكية د - الزيت
- ١٢ يمكننا شرب بدلاً من المشروبات الغازية
- أ - العصائر ب - عصير الفاكهة ج - عصير الفاكهة د - الشاي بإضافة المصنعة بإضافة قليل من السكر
- ١٣ أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية
- أ - الذرة ب - الدجاج المقلي ج - الحلوى د - البطاطس المشوية
- ١٤ من الوجبات الغذائية الصحية
- أ - اللحوم ب - البطاطس ج - المكرونة مع د - الحلوى المصنعة
- ١٥ يعتبر الطعام صحياً إذا احتوي على كمية كبيرة من
- أ - السكريات ب - الدهون ج - الفيتامينات د - النشويات
- ١٦ للمحافظة على سلامة الفواكه يجب ابقاؤها في الى ان يحين وقت استخدامها
- أ - المطبخ ب - الثلاجة ج - أكياس بلاستيكية د - مكان دافئ
- ١٧ يساعد الماء على التخلص من
- أ - السموم ب - الكربوهيدرات ج - البروتينات د - الدهون
- ١٨ الخطوة الاولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي
- أ - فصل ب - تعبئة الشراب ج - تسخين الشراب د - بيع الشراب في الفاكهة
- ١٩ من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً..



المهارات المهنية

بنك أسئلة التميز

٩
أحمد محمد سعيد

- ٢٠ سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو
أ - تناول اللحوم الخالية من الدهون
ب - شرب كوب واحد من المياه يوميا
ج - تناول كميات قليلة من الخضراوات والفاكهة
د - تناول كميات كبيرة من الحلوى
- ٢١ تساعد على امتصاص الفيتامينات
أ - البروتينات
ب - الدهون
ج - الاملاح المعدنية
د - لكاربوهيدرات
- ٢٢ عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي فى المنزل ، علينا الاتصال برقم
أ - طوارئ الغاز
ب - طوارئ الحريق
ج - الاسعاف
د - طوارئ الكهرباء
- ٢٣ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على
أ - المشروبات الغازية
ب - الكثير من الحلوى
ج - الحبوب الكاملة
د - الاطعمة المقلية بالزيت
- ٢٤ تشمل الكربوهيدرات
أ - الدهون والالياف
ب - النشويات والسكريات
ج - البروتينات والفيتامينات
د - الفيتامينات والاملاح
- ٢٥ يقوم الجهاز الهضمي بتحويل الى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة
أ - البروتينات
ب - الألياف
ج - الكربوهيدرات
د - الدهون



السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس

(١)

(شريط لاصق جراحي - لعلاج اللدغات - المقص - الثلجة - تضيء)

- ١- يستخدم لتثبيت الرباط على الجروح .
- ٢- لا يجب فتح حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء .
- ٣- يجب استخدام كريم لعلاج لدغات الحشرات .
- ٤- يجب ألا المصباح الكهربائي عند تسرب الغاز الطبيعي .
- ٥- يجب قطع الملابس ب عند الإصابة بجروح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس .

(٢)

(الأواني ذات الطلاء الغير لاصق - الادوات البلاستيكية - الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ)

- ١- هي أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .
- ٢- هي أداة لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .
- ٣- هي أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن أن تذوب إذا تم تركها في إناء ساخن

(٣)

(غير نظيف - طازجة - صحي - باردة - غير صحي)

- ١- الشراب الطبيعي أكثر من الشراب الصناعي .
- ٢- من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة حتى لا تفسد .
- ٣- استخدام مكونات يحافظ على سلامة الطعام .
- ٤- إن بدا لون الشراب داكنا جدا أثناء صناعته ، هذا يعنى أن السكر المستخدم



(٤)

(الحبوب الكاملة - صحن - الارز و الخضروات - غير صحن - الملح)

- ١- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من
- ٢- يجب ان يحتوى النظام الغذائي للأطفال على الخضروات و الفواكه و
- ٣- يعتبر الطعام إذا احتوى على الفيتامينات و المعادن .
- ٤- تتوفر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل

السؤال الخامس : وصل من العمود (أ) بما يناسب ما في العمود (ب)

(١)

(أ)		(ب)	
١	المقلاة المصنوعة من الالومنيوم	أ	قد تكون سامّة عند خدش الطلاء
٢	الادوات البلاستيكية	ب	ثمناها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
٣	الأواني الاستنلس	ج	يمكن ان تذوب فى الاناء الساخن فتضر بصحتنا
٤	الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	د	يفضل شراء المصنوعة من السليكون
٥	الملاعق	هـ	خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية

(٢)

(أ)		(ب)	
١	الفيتامينات	أ	تساعد علي بناء أنسجة الجسم
٢	البروتينات	ب	تساعد علي ضبط مستوى السكر
٣	الألياف	ج	تساعد علي مقاومة الأمراض .



الكريوهيدرات



الفيتامينات



الدهون



الماء



انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



التميز في

المهارات المهنية

الاجابات النموذجية لبنك الاسئلة



إعداد
أ. محمود سعيد



يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code
أو من خلال صفحة "التميز - أ / محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



01275026500



/El.Motamyez.School

ملحق الإجابات لبنك أسئلة المتميز في مادة المهارات المهنية

إجابة السؤال الأول - ضع علامة (صح) أو علامة خطأ :-

خطأ	٦١	صح	٤١	صح	٢١	خطأ	١
صح	٦٢	صح	٤٢	صح	٢٢	خطأ	٢
صح	٦٣	صح	٤٣	خطأ	٢٣	صح	٣
صح	٦٤	صح	٤٤	خطأ	٢٤	خطأ	٤
صح	٦٥	خطأ	٤٥	خطأ	٢٥	صح	٥
		صح	٤٦	صح	٢٦	صح	٦
		صح	٤٧	صح	٢٧	خطأ	٧
		خطأ	٤٨	صح	٢٨	خطأ	٨
		صح	٤٩	خطأ	٢٩	صح	٩
		صح	٥٠	صح	٣٠	خطأ	١٠
		خطأ	٥١	صح	٣١	صح	١١
		خطأ	٥٢	صح	٣٢	صح	١٢
		صح	٥٣	صح	٣٣	صح	١٣
		خطأ	٥٤	صح	٣٤	خطأ	١٤
		صح	٥٥	خطأ	٣٥	صح	١٥
		صح	٥٦	صح	٣٦	صح	١٦
		صح	٥٧	صح	٣٧	خطأ	١٧
		خطأ	٥٨	صح	٣٨	خطأ	١٨
		خطأ	٥٩	صح	٣٩	خطأ	١٩
		صح	٦٠	خطأ	٤٠	خطأ	٢٠



إجابة السؤال الثاني - أختار الإجابة الصحيحة :

١	دهنياً	١١	أكياس بلاستيكية	٢١	الدهون
٢	الحلوى	١٢	عصير الفاكهة بإضافة قليل من السكر	٢٢	طوارئ الكهرباء
٣	ملاعق	١٣	الذرة المشوية	٢٣	الحبوب الكاملة
٤	الكربوهيدرات	١٤	المكرونات مع إضافة الجبن	٢٤	النشويات والسكريات
٥	الصوديوم	١٥	الفيتامينات	٢٥	الدهون
٦	الماء	١٦	الثلاجة		
٧	العضن والبكتيريا	١٧	السموم		
٨	البروتينات	١٨	تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة		
٩	لا يفسد	١٩	تناول اللحوم الخالية من الدهون		
١٠	الكالسيوم	٢٠	عدم خلط السكر بشكل جيد		

إجابة السؤال الثالث - أكمل :

١	الكهرباء	١١	بناء	٢١	الألياف
٢	تقوية النظر	١٢	الفيتامينات والمعادن	٢٢	الدم
٣	البكتيريا	١٣	الارز والخضروات	٢٣	السبانخ والبروكلي
٤	السكريات	١٤	البروتينات	٢٤	غير صحي
٥	الفطريات	١٥	الدهون والاملاح	٢٥	اللبن والخضراوات الخضراء
٦	الخضروات	١٦	غازية	٢٦	المقلي
٧	الكسريات	١٧	حمص الشام	٢٧	أصناف
٨	المكسرات	١٨	المقلية	٢٨	السكر
٩	الدهون الصحية	١٩	صحي	٢٩	
١٠	الماء	٢٠	متوازنة	٣٠	سامية



إجابة السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين

الأقواس

- فقرة ١ :** ١ - شريط لاصق جراحي ٢ - الثلاجة ٣ - لعلاج اللدغات ٤ - تضيء ٥ - المقص
- فقرة ٢ :** ١ - الاواني ذات الطلاء الغير لاصق ٢ - الاواني المصنوعة من الفولاذ المقاومة للصدا ٣ - الأدوات البلاستيكية
- فقرة ٣ :** ١ - صحي ٢ - باردة ٣ - طازجة ٤ - غير نظيف
- فقرة ٤ :** ١ - الملح ٢ - الحبوب الكاملة ٣ - صحي ٤ - الأرز والخضروات .

إجابة السؤال الخامس : وصل من العمود (أ) الي (ب) :

فقرة ١ : ١ مع ب ، ٢ مع ج ، ٣ مع د ، ٤ مع أ ، ٥ مع د

فقرة ٢ : ١ مع ج ، ٢ مع أ ، ٣ مع ب

إجابة السؤال السادس : أذكر أهمية كل مما يلي :

الكربوهيدرات : يحولها الجهاز الهضمي أثناء الهضم الي سكر جلوكوز يزود الجسم بالطاقة

الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض .

الدهون : تعتبر من مصادر الحصول علي الطاقة وتساعد الجسم علي امتصاص الفيتامينات .

الماء : يساعد الجسم علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات .

تم بحمد الله وفضله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم

